



ආහාර පෝෂණයේ වැදගත්කම

- යම්කිසි ආකාරයකින් (ආහාරයෙන්), මනසේ, ශාරීරිකව හෝ මනසේ සුවසේ සිටීමට ආහාර පෝෂණය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ. ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.
- ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.
- ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.

ආහාර පෝෂණයේ වැදගත්කම

1. ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ. ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.
2. ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.
3. ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.

ආහාර පෝෂණයේ වැදගත්කම

- ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.
- ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.
- ආහාර පෝෂණය මගින් ශාරීරිකව සුවසේ සිටීමට හේතු වන අතර, මනසේ සුවසේ සිටීමට ද හේතු වේ.

03 ජූනි 2023

21 ජූනි 2023

